

НАУКА И РЕЛИГИЯ

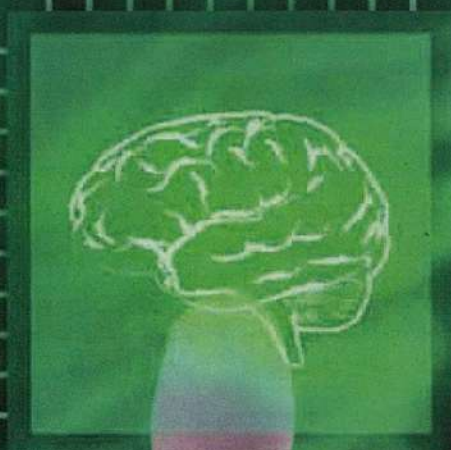
11/2021

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ НАУЧНО-ПОПУЛЯРНЫЙ ЖУРНАЛ

**ЭНЕРГИЯ ПРИРОДЫ
НА СЛУЖБЕ У ЧЕЛОВЕКА**

**НОВЫЕ РИФМЫ
БХАГАВАДГИТЫ**

**ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ —
ВОЗМОЖНО ЛИ?**



«Остеопатия на кончиках пальцев»

Окончание. Начало в № 10

В новой книге профессора Леонида Алексеевича БУЛАНОВА «Остеопатия на кончиках пальцев», которую мы представили в прошлом номере, содержатся ценные практические рекомендации, которые помогут сохранить здоровье, а в случае заболевания – избавиться от недуга. Выполнение их доступно каждому, кто будет внимательно следовать советам доктора. Вот как рассказывает он о самомассаже.



Самомассаж при заболевании позвоночника и суставов

Массаж ушной раковины

Ушная раковина – место соединения всех каналов, по которым течёт жизненная энергия. И поэтому она связана со всеми внутренними органами и системами организма. Это большая рефлексогенная зона.

Конфигурация уха отображает точные данные о потенциальных возможностях человека, о его физической силе, интеллектуальных способностях и даже о его судьбе. У духовно одарённых людей и истинных философов, а также у тех, кто преуспел в материальном отношении, это проявляется особенно ярко: мочки ушей у них мясистые, длинные, находятся на значительном удалении от щёк. А у людей истощённых, болезненных мочки ушей короткие, чахлые, морщинистые. По виду ушной раковины можно очень точно установить, каково физическое и психическое состояние человека.

На ушной раковине более 120 биологически активных точек для самомассажа и иглоукалывания. Их расположение точно отображает соответствующие органы и части тела зародыша. Так, мочка уха – это голова зародыша, а противозавиток – позвоночник.

Французский врач P. Nogier обратил особое внимание на зону противозавитка. В 1956 году он высказал предположение, что противозавиток в целом представляет проекцию позвоночного столба, а это напоминает положение эмбриона в утробе матери, расположенного вниз головой. Исследовав точку за ушной раковиной, вызывая боль в различных участках конечностей и позвоночника с помощью сильного щипка, он установил рефлекторную

зависимость кисти, запястья, предплечья, локтя, плеча, участков нижних конечностей и позвоночника в области ушной раковины. Обратите внимание, как многие люди крутят или тянут мочки ушей, когда находятся в состоянии замешательства и растерянности. Это не что иное, как непроизвольное лечение при помощи самомассажа.

Обратимся к правилам и последовательности самомассажа ушной раковины.

1. Поместить обе руки за уши, загнув их вперёд, с силой прижать к голове (рис. 1). Следует сделать пять-семь таких движений.

2. Захватить мочки ушей указательным и большим пальцами и оттягивать их вниз (рис. 2). Число движений (оттягиваний) соответствует возрасту. Чем старше человек, тем с меньшей интенсивностью следует выполнять это упражнение.



рис. 1



рис. 2



рис. 3



рис. 4

3. Ладони положить на уши и выполнять лёгкие поглаживающие и растирающие движения (рис. 3).

На рассвете в Цангэл Сомоне. 1986.

4. Концы указательного и среднего пальцев с силой скользят вниз по всей длине противозавитка – зоны позвоночника (рис. 4).

5. Кончиком указательного или среднего пальца поглаживать и растирать слуховое отверстие и козелок (рис. 5).



рис. 5



рис. 6



рис. 7

6. Ладони наложить на уши и делать пружинящие движения так, чтобы образовывалась воздушная подушка (рис. 6). Движение повторять три-пять раз. Это упражнение способствует улучшению слуха.

7. Указательным и средним пальцами поглаживать и растирать сосцевидный отросток (рис. 7). После массажа возникает чувство тепла и даже жар в ушах. Это говорит о пользе процедуры. Обмывание мест вокруг ушей и за ушами холодной водой – это тоже оздоровительный массаж.

Массаж кишечника

Остеохондроз – это доказано – вызывает заболевания желудочно-кишечного тракта. В результате в кровь не поступает достаточное количество питательных веществ, а межпозвонковые диски теряют эластичность и подвергаются разрушению. Поэтому желательно делать массаж кишечника, печени, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки и т.д. как для лечения желудочно-кишечного тракта, так и для профилактики остеохондроза. Массаж можно делать и при болях в кишечнике, и при нормальной его работе один или два раза в день.



рис. 8

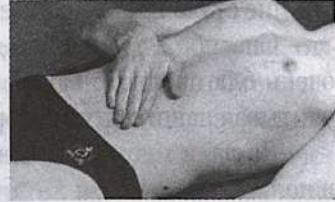


рис. 9

1. Лечь на спину. Сначала делать поглаживания обеими руками снизу вверх от низа живота к рёбрам. Растирать живот обеими руками попеременно как на передней, так и на боковой поверхности живота (рис. 8).

2. Поглаживать одной рукой по часовой стрелке переднюю и боковую поверхности живота, то увеличивая, то уменьшая круг движения (рис. 9).

3. Согнуть ноги в коленях и подтянуть к себе, подошвы ступней упираются о кровать или пол. Положить одну руку выше пупка, другую ниже пупка. Двигать руками так, чтобы ткани смещались в разные стороны. Нужно сделать 10–15 таких движений, после этого положить руки вдоль туловища и сделать два-три глубоких вдоха и выдоха, при этом брюшная стенка должна подниматься вверх. После этого взять руками боковые поверхности живота, разведя локти в стороны, и сделать вибрирующие движения (рис. 10).



рис. 10

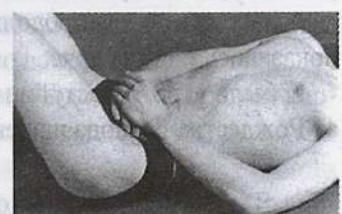


рис. 11

4. Положить ладонь на ладонь ниже пупка. Делать вдох, ритмично нажимая на брюшную стенку на выдохе (рис. 11).

Все эти виды массажа живота восстанавливают нормальное функционирование кишечника, улучшают процессы пищеварения и выделения.

Массаж больных суставов

Больной сустав поглаживать и интенсивно растирать до покраснения кожи. Кончиками пальцев найти самое болезненное место на суставе и около него и массировать указательным или средним пальцем, круговыми движениями с нарастающим усилием. Массировать до затихания боли. После массажа «закутать» сустав шерстяной (без примесей) материей. При массаже не рекомендуется пользоваться кремами и лосьонами во избежание аллергических явлений.

Важно: самомассаж позвоночника нужно исключить, чтобы не нарушать течение жидкости в спинномозговом канале и венозного оттока в нём. Нужно помнить, что вены вокруг позвоночника не имеют клапанов, поэтому массаж может усугубить подвывих в позвоночнике и усилить боль. Спину лучше обтирать полотенцем после водных процедур.

Безусловно, мануальная терапия даёт значительно больший лечебный эффект при заболевании позвоночника, чем массаж, хотя во многих случаях рекомендованный здесь самомассаж создаёт хорошие предпосылки для лечения методом мануальной терапии.